SOSIREA NOULUI MINISTRU AL JAPONIEI LA BUCUREŞTI

Pe peronul gării de Nord: d. Cyoshy Tutsumi (x), noul ministru al Japoniei, având în stânga pe d. general Băgulescu şi pe d. N. Dumitrescu, consilier de legaţie

D. Cyoshy Tutsumi, noul ministru al Japoniei la Bucureşti, a sosit în Capitală Marţi după amiază, la ora 3 şi 15 cu expresul de Berlin, — cu o întârziere de două ore şi 45 de minute.

La descinderea din vagon, pe peronul gării de Nord, diplomatul japonez a fost întâmpinat de: reprezentantul ministerului afacerilor străine d. V. Dumitrescu, consilier de legaţie, personalul superior al legaţiei japoneze în frunte cu d. Machida, însărcinatul de afaceri al Japoniei, general Băgulescu, fost ataşat militar al României la Tokio, etc.

Repararea trotoarelor din Timişoara

Timişoara, 9 Decembrie

De câţiva ani, serviciul tehnic n'a mai revizuit starea trotoarelor din municipiul nostru, astfel că multe din ele sunt într'o stare jalnică. Bordurile sunt sparte, iar găurile din mijlocul caldarâmului, în timp de ploaie, sunt capcane în care trecătorii îşi frâng picioarele.

O comisie a primăriei a cercetat situaţia trotoarelor din raza municipiului şi s'au luat măsurile pentru repararea lor.

Deocamdată, în limita sumei de 426.350 lei, se vor face reparaţiunile urgente, urmând ca revizuirea generală a tuturor trotoarelor să se facă în primăvară, când vor fi toate puse la punct.

INŞTIINŢĂRI PENTRU REFUGIAŢI

D-na Pitpenescu Maria institutoare, refugiată din Cernăuţi roagă din suflet pe toţi acei ce au venit în ultima vreme din Cernăuţi şi ştiu ceva despre fiul ei, Pitpenescu Octavian-Puiu, rămas acolo cu garnizoana legionară care urma să plece în Germania şi despre soţul ei Pitpenescu Florentie director şcolar, Pitpenescu Petre funcţ. la C. F. R. şi Rudei Eugen funcţ. la insp. şcolar precum şi despre soarta lui Vania Bolgar, student la teologie, rămas cu părinţii lui la Edineţi-Basarabia să-i comunice pe adresa: Pitpenescu Maria institutoare la Piteşti, strada Ţepeş-Vodă nr. 11 jud. Argeş.

D. inginer agronom Alexandru Bălaşa, refugiat din Basarabia este rugat a-şi da adresa pentru comunicări, la d-na Neofita Stănescu, Bucureşti, str. Militari nr. 32 A.

Dosoftei Repciuc, fost brigadier silvic la Fondul Bisericesc ort. rom. din Bucovina, aduce la cunoştinţa rudelor, colegilor şi cunoscuţilor, rămaşi sau refugiaţi pe teritoriul român, cum că se află actualmente cu soţia şi copiii pe teritoriul german şi poate da unele deslusiri celor cari au rude şi cunoscuţi rămaşi sub stăpânirea Uniunii Sovietelor. Adresa: Dosoftei Repczuk, Umsiedler Lager No. 58 Jedlounik Kreis Rybnitz Schlesien Grossdeutschland.

Poiană Gavril inginer, epitrop al Capelei ortodoxe din Cehul Silvaniei-Sălaj, anunţă pe părintele Codrenuţ, parohul ortodox din Jibou-Sălaj, că obiectele capelei din Cehul Silvaniei au fost depuse la episcopia Feleacului-Cluj, la evacuare.

Pentru inimile caritabile

In comuna Bogdana, jud. Teleorman, se găseşte într'o mare mizerie locuitorul Constantin Gâdea.

Bietul om e tată a 11 copii. Neavând cu ce-i întreţine, face apel la cei buni şi cari din prisosul lor ar putea să-i ajute.

Şi părul are nevoie de o regenerare!

Mai des se văd persoane cu părul cărunt şi obrazul tânăr, decât cu părul tânăr şi obrazul slăbit, ceeace înseamnă că omul îngrijeşte de tot organismul său, acordându-i vacanţe şi întremări, însă îşi neglijează din acest punct de vedere părul.

Cel mai bun regenerator de păr este **„MONOPOL".**

„Monopol" menţine tinereţea părului, opreşte căderea lui şi distruge mătreaţa.

„Monopol" redă părului încărunţit culoarea avută.

La farmacii, droguerii şi parfumerii. 1250

D. Victor Medrea a fost numit secretar general la subsecretariatul de stat al presei şi propagandei

Monitorul Oficial de eri a publicat următorul Decret semnat de d. general Antonescu:

ART. 1. — Pe lângă Subsecretariatul de Stat al Presei şi Propagandei se numeşte un al doilea secretar general, care va avea în atribuţiunile sale: Direcţia Presei, Cenzura, Agenţia Rador şi presa de provincie.

ART. 2. — D. Victor Medrea se numeşte secretar general la Subsecretariatul de Stat al Presei şi Propagandei, de pe lângă Preşedinţia Consiliului de Miniştri.

TURNEUL COMPANIEI „CĂRĂBUŞ"

120 persoane

Director C. TĂNASE

cu celebra revistă

Curaj Tănase

în 2 acte şi 36 tablouri de C. TANASE

Muzici G. DENDRINO, V. VASILACHE şi N. PATRICHE

cu

Mia Apostolescu

C. TANASE

Elena Burmaz, Lenita Boldur, Letiţia Brădescu, Paula Georgescu, Zizi Şerban, Valerica Cevie, Sili Popescu, Coca Niculescu, Ani Zaharenca, Ani Pater, Tanţa Dinescu

C. TANASE (în carne şi oase)

N. Roman, G. Trestian, Titi Botez, Dan Demetrescu, Piu Mironescu, I. Antonescu, C. Dodu, Emil Popescu, R. Zaharescu, N. Colea, Florescu, V. Nicolau

Mare balet 60 persoane sub conducerea d-lui S. Siomin.

Este cel mai extraordinar spectacol ce s'a văzut în ţară.

Se râde cu lacrimi.

Spectacolul se joacă cu acelaşi ansamblu şi cu acelaşi mobilier ca în Bucureşti.

Orchestra proprie sub conducerea d-lui G. Dendrino.

Biletele la agenţiile teatrale.

ITINERARIU

Decembrie

Azi — Mâine
Joi 12 — Vineri 13
Lugoj — Reşiţa

D. 15 Timişoara — L. 16 Arad — M. 17 T. Severin — M. 18 Craiova — J. 19 Alexandria — V. 20 Piteşti — S. 21 Tulcea — D. 22 Constanţa

O întâmpinare a d-lui prof. Gh. Leon, fost ministru

Din partea d-lui prof. Gh. Leon, fost ministru, primim următoarele rânduri:

Prea onorate d-le director,

Nu de multă vreme Radio-Budapesta mă prezenta opiniei publice maghiare ca fiind de origină evreu, precizând numele meu adevărat: Löwenstein.

Înţelegând rostul unor astfel de afirmaţiuni — pe când eram în guvern — nu am reacţionat.

Mi se atrage însă atenţiunea că o revistă din Capitală face insinuări în acelaş sens, în ultimul său număr.

Pentru opinia publică, de bună credinţă, îmi îngădui, d-le director, să cer ospitalitatea preţuitului d-voastră ziar.

Tatăl meu: Profesor Nicolae Leon, fostul rector al Universităţii din Iaşi, este fiul avocatului Iorgu Leon şi al soţiei sale născută Zoiţa Nicolau Panait, iar Iorgu Leon este fiul paharnicului Enăcache Leon şi al soţiei sale Mărioara, fiica polcovnicesei Casandra Singioz, iar Enăcache Leon este fiul slugeresei Zoiţa Başot, aşa cum vorbesc actele timpului ce se găsesc în copie la Arhivele Statului.

Mama mea este născută: Magdalena Castano, fiica inginerului Emil Castano şi sora generalului Castano, invalid din războiul nostru pentru întregirea neamului. Mama mamei mele este născută Predidici, toţi creştini, precum şi predecesorii lor; au trăit şi au fost înmormântaţi creştineşte, aşa cum mărturisesc registrele bisericilor şi pietrele funerare.

Pentru cine se interesează de trecutul familiei mele recomand să citească: Figuri şi Umbre din Nordul Moldovei (Revista: Din trecutul nostru, ce a apărut la Chişinău No. 21—24 din 1935) precum şi Monografia oraşului Botoşani de A. Gorovei.

Odată cu mulţumirile mele cele mai vii pentru ospitalitatea ce mi-aţi acordat, vă rog să primiţi, d-le director, asigurarea deosebitei mele stime ce vă păstrez.

Prof. GH. N. LEON

Sfinţirea unei troiţe legionare lângă Timişoara

Timişoara, 9 Decembrie

Duminică a fost la Sânandreiu, solemnitatea sfinţirei unei troiţe, ridicate în amintirea legionarilor Marius Cioflec şi Coriolan Todan, căzuţi în credinţa legionară în noaptea de 22 Septembrie 1939.

La solemnitate au luat parte legionarii şi sătenii din comunele vecine, întreaga garnizoană legionară din Timişoara în frunte cu d-nii: Const. Stoicănescu, comandant legionar, dr. Virgil Puşcaş şeful regiunei I legionare, ing. Băşiu, şeful judeţului, Crihan şeful garnizoanei, prof. Boldea, şeful grupului răsleţi, etc.

S'a oficiat un serviciu religios de preoţii Pavel Jurma (Sânandrei) şi Gh. Coman (Timişoara).

După sfinţirea troiţei au vorbit:

Pr. JURMA lăudând iniţiativa studenţilor legionari, de a ridica o troiţă în amintirea camarazilor căzuţi în credinţa legionară.

Studentul VIOREL DEMIAN, şeful „Fraţiilor de cruce", evocând momente din viaţa celor doui martiri.

CONST. STOICANESCU, comandant legionar, descriind viaţa de lagăr trăită de studenţii Todan şi Bejan şi credinţa lor în victoria Legiunei.

La urmă păr. GH. TODAN, din Fibiş, tatăl studentului Coriolan Todan, în numele familiilor a mulţumit legionarilor pentru cinstirea făcută memoriei fiilor lor, căzuţi în credinţa legionară.

După ce asistenţa a cântat Imnul legionarilor căzuţi, formaţiile legionare din garnizoana Timişoara au pornit în marş, cu cântece spre casă.

Organizarea corpului de avocaţi publici

Monitorul Oficial de ieri a publicat următorul decret-lege pentru complectarea art. 26, 28 şi 32 din legea pentru organizarea corpului de avocaţi publici din 30 Martie 1939, cu modificările din 20 Octombrie 1939:

Art. Unic. *Următoarele articole din legea pentru organizarea corpului de avocaţi publici se modifică şi se complectează potrivit dispoziţiunilor de mai jos:*

La art. 26 se adaogă următorul aliniat final:

„In mod tranzitoriu şi numai până la data de 15 Februarie 1941 pot fi numiţi direct în ori care din gradele prevăzute la art. 11, şi avocaţii având vechime de 5 ani ca avocaţi definitivi înscrişi în barou şi cari s'au distins printr'o activitate profesională remarcabilă în exerciţiul profesiunii de avocat.

La art. 28 se adaogă următorul aliniat final:

„Prin derogare dela dispoziţiunile arătate mai sus, ministerul justiţiei poate încadra în mod excepţional, în oricare din gradele prevăzute la art. 11, pe actualii avocaţi publici cari s'au distins, fie printr'o activitate profesională deosebită, fie prin studii şi articole de specialitate, fie prin titlurile universitare deosebite pe care le posedă".

La art. 32 se adaogă următorul aliniat final:

„Avocaţii publici pot fi delegaţi cu conducerea serviciilor publice de orice natură. Pe toată durata delegaţiunii, avocatul public îşi păstrează gradul avut în corpul avocaţilor publici, fără a avea dreptul la retribuţiunea ce i s'ar cuveni în această calitate, urmând a primi însă toate drepturile corespunzătoare funcţiunii cu care este delegat".

Schimbarea sediului plăşii Pesac (Timiş Torontal)

Timişoara, 9 Decembrie

La timp am scris despre acţiunea pornită pentru mutarea sediului plăşii Periam în fruntaşa comună românească Pesac. Acţiunea a fost încununată de succes, însă odată mutată plasa, datorită unor intrigării ale unor funcţionari, nu toate serviciile legate de plasă s'au mutat la Pesac, continuând să rămână la vechiul sediu din Periam.

Grupul etnic german de asemeni a intervenit ca sediul plăşii să fie mutat din nou la Periam, localitate şvăbească.

Ministerul afacerilor interne a dispus ca sediul plăşii să fie mutat la Periam, unde se va concentra şi sediul judecătoriei, care acum este la Biled.

Măsura a provocat nemulţumiri în comunele româneşti, cari s'au străduit ani întregi pentru aducerea plăşii la Pesac.

Intre noi femeile

INCREDERE

Am îndurat cu înţelepciune aceste vremi aspre, dar după un timp am simţit cum întrece-au puterea noastră de răbdare.

N'am mai avut tăria să reacţionăm, n'am mai găsit curaj să le ţinem piept, ne-a pierit energia de a mai întreprinde ceva, s'a dus par'că şi pofta de viaţă.

Tot măcinând aceleaşi necazuri, ne-am gândit numai la cele ce aveau să vină; erau încă atât de multe şi unele mai ameninţătoare decât altele şi numai negru vedeam cât ai cuprinde cu ochii...

Atunci ne-am lăsat duse de valul care purta veştile rele, dorind să ne afundăm odată cu el.

Turburate de împrejurări, dar mai ales impresionate de tabloul pe care ni-l colora imaginaţia în culori din ce în ce mai întunecate, mergeam cu paşi repezi spre desnădejde.

Pe când alunecam aşa grăbite, o piedică fericită ne-a oprit din mers.

Nu mai era oare nimic de făcut?

*

Atât de mare e dorinţa, de a nădăjdui şi atât de blândă e mângâerea încrederii, încât deodată, sub ocrotirea lor, ni s'a părut că mai erau încă atâtea de făcut.

Am început prin a crede că toate se vor îndrepta, că mai pot fi zile bune şi generaţia noastră n'are să fie cea mai năpăstuită.

Ne-am descătuşat de amorţeala ce ne cuprinsese, ne-am scuturat de ideile negre şi am prins iar gust de viaţă.

Şi printre acei care ne-au ajutat să ne îndreptăm a fost — cine-ar crede? — şi sfătuitorul de totdeauna al femeii: oglinda. Când i-am cerut să ne vorbească adevărat şi fără înconjur, ne-a întors o imagine care ni se părea necunoscută.

Prea sta scrisă lămurit nemulţumirea, cute, pe care nici nu le bănuisem, se adânciseră în pielţa obrazului, din ochi se stinsese flacăra care le da viaţă şi semnele tristeţii — bătrâneţe fără vârstă — se întipăriseră pe faţă.

Prima mişcare a fiecărei femei a fost să înlăture aceste semne care, venind prea de vreme, aveau să rămână totdeauna. Sentimentul cochetăriei a convins-o să înlăture cuta care apropiase sprincenele, să netezească fruntea încreţită de povara atâtor întrebări, se înviroreze faţa pe care nu mai puteai ceti nimic.

Cochetăria, luată în înţelesul ei bun, de îngrijire, de bun simţ şi de delicateţă — nu e preocupare uşuratecă, ci una dintre însuşirile feminine de preţ. Insuşire care, îndemnând de data aceasta femeia să reacţioneze, a ajutat la stimularea celor din jur şi la înviorarea întregei atmosfere.

Indemnat de această reacţie instinctivă, care a aprins o lumină necunoscută în ochi şi a deschis un zâmbet nou pe buze, sufletul a prins şi el să surâdă.

A pus deoparte, durerea care-l lovise — ca o amintire pentru alte timpuri — şi ţinând drumul drept, numai spre viitor, s'a încercat să meargă înainte.

V. S.

Pelerina e cochetă şi practică

Modelul nostru se compune dintr'un taior şi pelerină, sau din rochie şi pelerină, pentru zilele mai călduroase. Incrustaţiile fustei şi jachetei sunt din acelaş material cu căptuşala. Original: G. M. Niculescu

PENTRU frumuseţe

Alegeţi totdeauna nu atât culorile la modă, ci pe acelea care vă vin mai bine.

⊙●⊙

Adoptaţi linia pieptănăturii moderne, potriviţi însă părul nu după ultima coafură la modă, ci după cum vă şade mai bine.

⊙●⊙

Nu smulgeţi din sprincene decât surplusul care le face prea stufoase.

⊙●⊙

Nu colorati buzele decât pe urmele conturului lor natural.

Puneţi în relief însuşirile, o talie subţire, un gât frumos o ureche fină. Ascundeţi defectele şi... încercaţi să le acoperiţi aşa de bine, încât să fie luate drept însuşiri

⊙●⊙

Căutaţi, prin îmbrăcăminte, pieptănătură, atitudine, să lăsaţi să apară o notă personală. Să nu fiţi copia unui „model în serie", cricât de reuşit ar fi el.

Nici vedetele la modă, nici actriţele cu renume, nici prietenele elegante să nu vă inspire. Urmaţi numai firea dumneavoastră.

ŞTIŢI SĂ SCRIŢI?

„Stilul e însuşi omul"
(Le style c'est l'homme)
Buffon

Trimiteţi o scrisoare unei cunoştinţe: smângăliţi câteva cuvinte la întâmplare şi, foarte mulţumită, expediaţi scrisoarea la destinaţie, fără să vă gândiţi că persoana care o va primi, are să vă judece după aceste câteva cuvinte, neglijent impreunate.

Temperamentul cuiva se răsfrânge cu multă putere asupra stilului.

Mai multă băgare de seamă deci în alcătuirea unei scrisori, mai multă ordine în redactarea notelor, mai multă precizie în tot ce compuneţi. Câteva minute de gândire rânduită, ca să produceţi asupra celui care vă va ceti o impresie bună.

Dar cum aşi îndrăzni să dau eu sfaturi asupra stilului, când academicianul Buffon, într'un discurs celebru, a dat neuitatele îndrumări asupra stilului?

Reproduc mai jos câteva dintre ele.

*

— Stilul nu e decât ordinea şi mişcarea pe care o punem în gânduri. Dacă le legăm bine, dacă le strângem, stilul devine ferm, nervos şi concis; dacă le lăsăm să se urmeze încet şi să nu se împreune decât la voia cuvintelor, ori cât de elegante ar fi, stilul va fi difuz, deslânat şi târâgânat.

— Ca să scrii bine, trebue să stăpâneşti bine subiectul; trebue să te gândeşti destul de mult la el, ca să vezi limpede ordinea gândirilor şi să formezi o urmare, o înşiruire continuă în care fie care punct să reprezinte o idee.

— Dacă la această primă regulă... se adaogă delicateţă şi gust, scrupul în alegerea expresiilor, băgare de seamă în numirea lucrurilor numai prin termenii lor generali, stilul va avea nobleţă.

— Dacă se mai adaogă încă o oarecare ezitare faţă de prima ideie, dispreţ pentru tot ce e superficial şi un desgust permanent în contra a tot ce e neîlămurit şi glumeţ, stilul va avea greutate, va fi chiar majestos.

— A scrie bine însemnează tot deodată a simţi bine şi a reda bine, este a avea în acelaş timp spirit, suflet şi gust.

Pentru gospodină

DIN NIMIC, PUTEŢI FACE UN FEL GUSTOS

— Un sos de ceapă —

Tăiaţi două cepe mari şi rumeniţi-le în untură. Adăogaţi o lingură de bulion şi lăsaţi să rumenească. Stropiţi cu puţină apă sau cu supă. Lăsaţi vreo 20 minute pe foc.

Puneţi în acest sos resturile de carne rămase dela un alt fel, tăiate în felii subţiri.

Serviţi cu garnitură de orez sau cu macaroane.

PASTA FARA OUA PENTRU TARTĂ

Din 250 gr. făină, 125 gr. unt sau grăsime proaspătă 75 gr. zahăr, puţină sare, un păhărel de rom, faceţi o pastă pe care o frământaţi încet.

Lăsaţi să şadă 2 ceasuri, apoi întindeţi în forma pentru tartă. Se coace la cuptor ½ ceas.

Lăsaţi să se răcească înainte de a umple cu dulceaţă.

Se mănâncă a doua zi.

Realist nu numai în romane, dar şi în viaţă...

Aţi ghicit!... E vorba de Balzac. Gândind la romanul realist, nu putem să nu avem în acelaş timp în minte şi numele reprezentantului celui mai autorizat al acestui gen de scriere. Balzac ştia să transpună cu fidelitate realitatea în romane şi, spre deosebire de ceilalţi scriitori, mai ştia... să trăiască şi în realitate, nu numai în lumea romanelor.

O anecdotă din viaţa scriitorului, pune în lumină această trăsătură a caracterului lui Balzac.

In timpul unei călătorii în Austria, Balzac a închipuit un sistem foarte ingenios de plată. Neştiind nemţeşte şi nici obiceiurile ţării, se încurca de cât ori trebuia să plătească ceva. Da sau prea mult, sau prea puţin.

Atunci pentru a păstra măsura, romancierul a inaugurat un procedeu ingenios:

— „priveam drept în ochi, spunea Balzac, pe acel care îmi cerea banii şi îi puneam în mână un creiţar... doi creiţari... apoi trei, patru etc., până când îl vedeam surâzând.

Indată ce surâdea, înţelegeam că-i plătisem mai mult decât trebuia... Repede, îmi luam banul înapoi..."

— „Nu înţelgeam nemţeşte, nu cunoşteam moneda ţării; dar înţeleg sufletul omenesc şi cunosc limbajul fisionomiei, care este acelaş în toate ţările.

Cele şase soţii ale lui Henric VIII

Henric al VIII-lea, rege al Angliei între 1491—1547, a avut printre alte pasiuni şi gustul variaţiei în căsătorie. Capricios, monarhul Engliterei a avut nici mai mult nici mai puţin de şase soţii legitime. De îndată ce înceta dragostea pentru soţia ac-

CATHERINA HOWARD
a cincea soţie

tuală, intervenea divorţul şi disgraţia. Imediat după aceea era înlocuită printr'o nouă favorită. Adulterul soţiei eri pedepsit cu moartea. Infidelităţile monarhului erau judecate cu mult mai multă blândeţe.

Prima soţie, Caterina de Aragon, era văduva fratelui său mai mare. Ea este mama Mariei Tudor. După optsprezece ani de viaţă conjugală, regele Henric se îndrăgosti de domnişoara ei de onoare şi se adresă la Roma pentru a cere anularea căsătoriei. Papa se opuse. Atunci monarhul a creiat schisma anglicană şi se proclamă, de către parlamentul său, judecător şi şef suprem al Bisericii engleze. Numaidecât i se pronunţă şi divorţul. Caterina, regină timp de optsprezece ani, a fost închisă într'un castel până la moarte.

Cea de a doua soţie, Ana Boleyn, mama reginei Elisabeta, n'a fost multă vreme regină. Părâtă de una dintre domnişoarele sale de onoare, Jane Seymour, ea a fost acuzată de adulter şi decapitată numaidecât. Avea douăzeci şi nouă de ani.

A doua zi după supliciul ei, Ana Boleyn a şi fost înlocuită cu Jane Seymour. Aceasta moare de moarte bună, după ce născu un băiat, viitorul Eduard al VI-lea.

Văzând un minunat portret al Anei, prinţesă de Clèves, executat de maestrul Holbein, regele, îndrăgostit de chipul pe care-l avea înaintea ochilor, dori să aducă la curte pe fermecătoarea prinţesă şi să-i ceară mâna. La puţin timp după căsătorie, primul gând al lui Henric a fost să se despartă de ea. Şi aşa, şi această soţie, a patra, fu în curând repudiată. Ecaterina Howard, a cincia soţie, n'a avut mai mult noroc: acuzată de adulter, ea moare pe eşafod la douăzeci de ani.

In fine, Caterina Parr, văduvă de două ori ea însăşi, închide seria nefericită a soţilor. Ea singură supravieţuieşte soţului ei şi fiindcă prinsese şi ea gust, sau din dorinţa de a răsbuna pe cele ce ispăşiseră înaintea ei, se căsătoreşte, o lună după moartea regelui, cu amiralul Seymour.

Astfel se închide lanţul căsătoriilor numeroase, care au impresionat secolul al XVI-lea şi... chiar şi pe noi.

CE MÂNCĂM AZI

La prânz:

Brânză cu mămăliguţă
Musaca de cartofi.
Turtiţe de mere.

*

Luăm câteva mere frumoase, le tălem în felii groase ca degetul, le curăţăm de coajă, le scoatem sâmburii. Facem un sos ca pentru clătite cu două ouă şi făină, punem feliile de mere în acest sos şi prăjim.

Le servim calde, presărând un praf de zahăr.

Seara:

Telină cu măsline.
Crochete cu spanac.
Iaurt cu zahăr.

Ştiaţi că...?

Senzaţia de ameţeală ce o resimţiţi în momentul deşteptării, e un semn de intoxicaţie? Luaţi dimineaţa, pe nemâncate, două pahare cu apă de Vichy. Adăogaţi o linguriţă de sare laxativă. Dacă senzaţia de ameţeală continuă să se repete, întrebaţi medicul.

*

Puteţi opri strănutul cu putere limba pe cerul gurii, îndată se simţiţi gâdilarea care precede strănutul.

Sau, apăsaţi tare cu un deget pe buza superioară, imediat sub nas.